**Памятка «Осторожно, гололед!» для граждан**

Гололед — это слой плотного льда, образовавшийся на поверхности земли, тротуарах, проезжей части улицы, на деревьях, проводах и т. д. при намерзании переохлажденного дождя и мороси (тумана).

Гололеду обычно сопутствуют близкая к нулю температура воздуха, высокая влажность, ветер. Корка намерзшего льда может достигать нескольких сантиметров. Гололѐд — редкое явление природы по сравнению с гололедицей.

Гололедица — скользкая дорога — это тонкий слой льда на поверхности земли, образующийся после оттепели или дождя в результате похолодания, а также замерзания мокрого снега и капель дождя. При гололеде значительно повышается риск получения уличных травм: ушибов, вывихов, переломов.

По данным медиков, в такие дни количество пострадавших увеличивается в 2 раза. Если в прогнозе погоды дается сообщение о гололеде или гололедице, примите меры для снижения вероятности получения травмы.

**Обратите внимание на свою обувь:**

подберите нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе;

если таковой не имеется, наклейте на подошву лейкопластырь или изоляционную ленту, можете натереть подошвы песком (наждачной бумагой);

откажитесь в гололедицу от высоких каблуков.

**Как действовать при гололеде (гололедице)**

смотрите себе под ноги, старайтесь обходить опасные места. Если ледяную «лужу» обойти невозможно, то передвигайтесь по ней, как лыжник, небольшими скользящими шажками.

наступать следует на всю подошву, ноги слегка расслабить в коленях.

руки по возможности должны быть свободны, старайтесь не носить тяжелые сумки, не держите руки в карманах это увеличивает вероятность падения.

будьте предельно внимательным на проезжей части дороге: не торопитесь, и тем более не бегите.

старайтесь обходить все места с наклонной поверхностью.

пожилым людям рекомендуется использовать трость с резиновым наконечником или специальную палку с заостренными шипами.

если Вы поскользнулись, присядьте, чтобы снизить высоту падения. В момент падения постарайтесь сгруппироваться, и, перекатившись, смягчить удар о землю. Не пытайтесь спасти вещи, которые несёте в руках. Не торопитесь подняться, осмотрите себя, нет ли травм, попросите прохожих людей помочь вам.

гололед зачастую сопровождается обледенением проводов линий электропередач, контактных сетей электротранспорта. Если вы увидели оборванные провода, сообщите о месте обрыва в Единую службу города по телефону **112.**

***Помните! Особенно опасны падения на спину, вверх лицом, так как можно получить сотрясение мозга. При получении травмы обязательно обратитесь к врачу за оказанием медицинской помощи.***